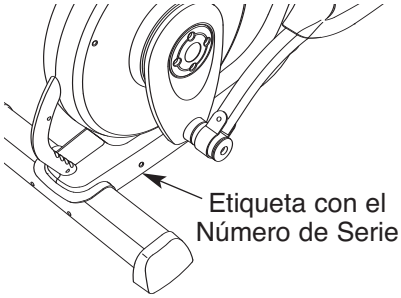
PRO-FORM®
SPACE SAVER 695

Nº. de Modelo PFEVEL95007.0
Nº. de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio de arriba para futuras referencias



¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveer satisfacción completa al cliente. Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor llame al:

900 460 410

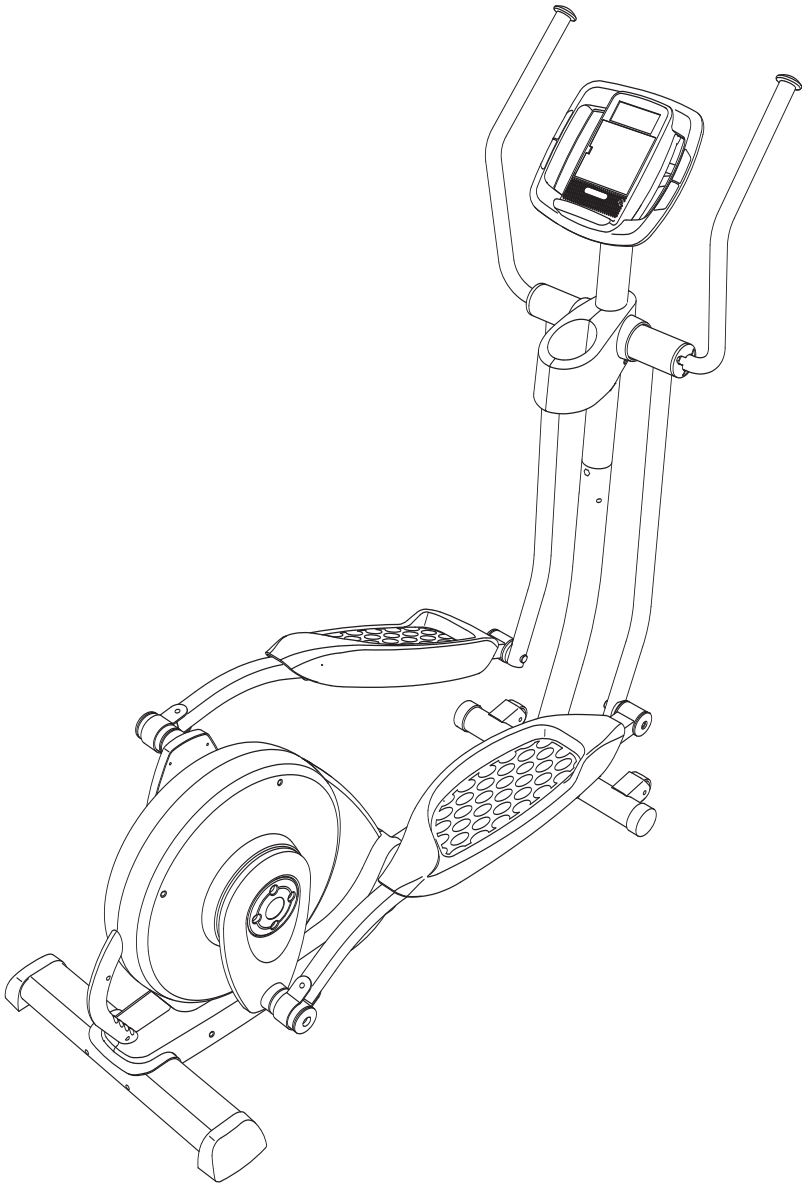
correo electrónico:
serviciotecnico@imagefitnesssystems.com

página de internet:
www.iconsupport.eu

⚠ PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

MANUAL DEL USUARIO



Página de internet

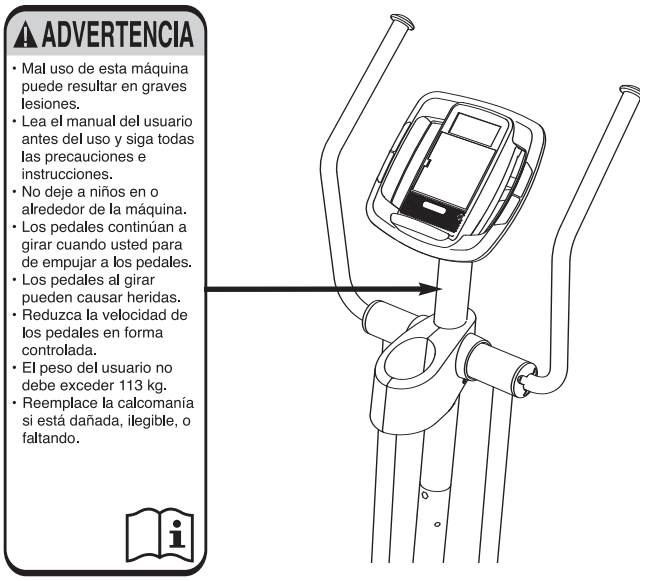
www.iconeurope.com

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA 2
PRECAUCIONES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMENZAR 4
MONTAJE 5
COMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO 12
MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS 19
GUÍAS DE EJERCICIOS 21
LISTA DE LAS PIEZAS 24
DIBUJO DE LAS PIEZAS 26
COMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO . . . . . .Contraportada

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

La calcomanía de advertencia que aquí se muestra ha sido colocada en el lugar que se indica. **Si falta una calcomanía o esta es ilegible, llame al número que aparece en la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía gratuita. Pegue la calcomanía en el lugar indicado.** Nota: puede ser que la calcomanía no se muestre en su tamaño real.


ADVERTENCIA
• Mal uso de esta máquina puede resultar en graves lesiones.
• Lea el manual del usuario antes del uso y siga todas las precauciones e instrucciones.
• No deje a niños en o alrededor de la máquina.
• Los pedales continúan a girar cuando usted para de empujar a los pedales.
• Los pedales al girar pueden causar heridas.
• Reduzca la velocidad de los pedales en forma controlada.
• El peso del usuario no debe exceder 113 kg.
• Reemplace la calcomanía si está dañada, ilegible, o faltando.

PROFORM es una marca registrada de ICON IP, Inc.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas los advertencias que se observan en su entrenador elíptico, antes de utilizarla. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

1. **Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud preexistentes.**

2. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios estén informados sobre todas las precauciones.**

3. **Este entrenador elíptico está solamente diseñada para uso dentro del hogar. No use este entrenador elíptico en ningún lugar comercial, de alquiler o institucional.**

4. **Guarde el entrenador elíptico en un lugar cerrado, lejos de la humedad y el polvo. Coloque el entrenador elíptico en una superficie nivelada con un tapete debajo para proteger el piso o la alfombra. Asegúrese que haya suficiente espacio alrededor del entrenador elíptico para montar, desmontar y usarlo.**

5. **Inspeccione y apriete correctamente todas las piezas regularmente. Reemplace todas las piezas deterioradas inmediatamente.**

6. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos del entrenador elíptico a todo momento.**

7. **El entrenador elíptico deberá ser usado solamente por personas cuyo peso sea 113 kgs o menos.**

8. **Use ropa apropiada cuando haga ejercicios; no use ropa suelta que se pueda travar en el entrenador elíptico. Siempre use zapatos deportivos para proteger sus pies.**

9. **Siempre sostenga los sensores de pulso o las barandas cuando esté montando o desmontando el entrenador elíptico.**

10. **Siempre mantenga su espalda en una posición recta cuando esté usando el entrenador elíptico; no doble su espalda.**

11. **El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la exactitud de las lecturas del ritmo cardíaco. El sensor de pulso está diseñados únicamente como ayuda para el ejercicio, y para determinando el ritmo cardíaco en general.**

12. **Cuando pare de hacer sus ejercicios, permita que los pedales se paren lentamente.**

13. **Si siente dolor o mareos mientras hace ejercicios, pare inmediatamente y comience el enfriamiento.**

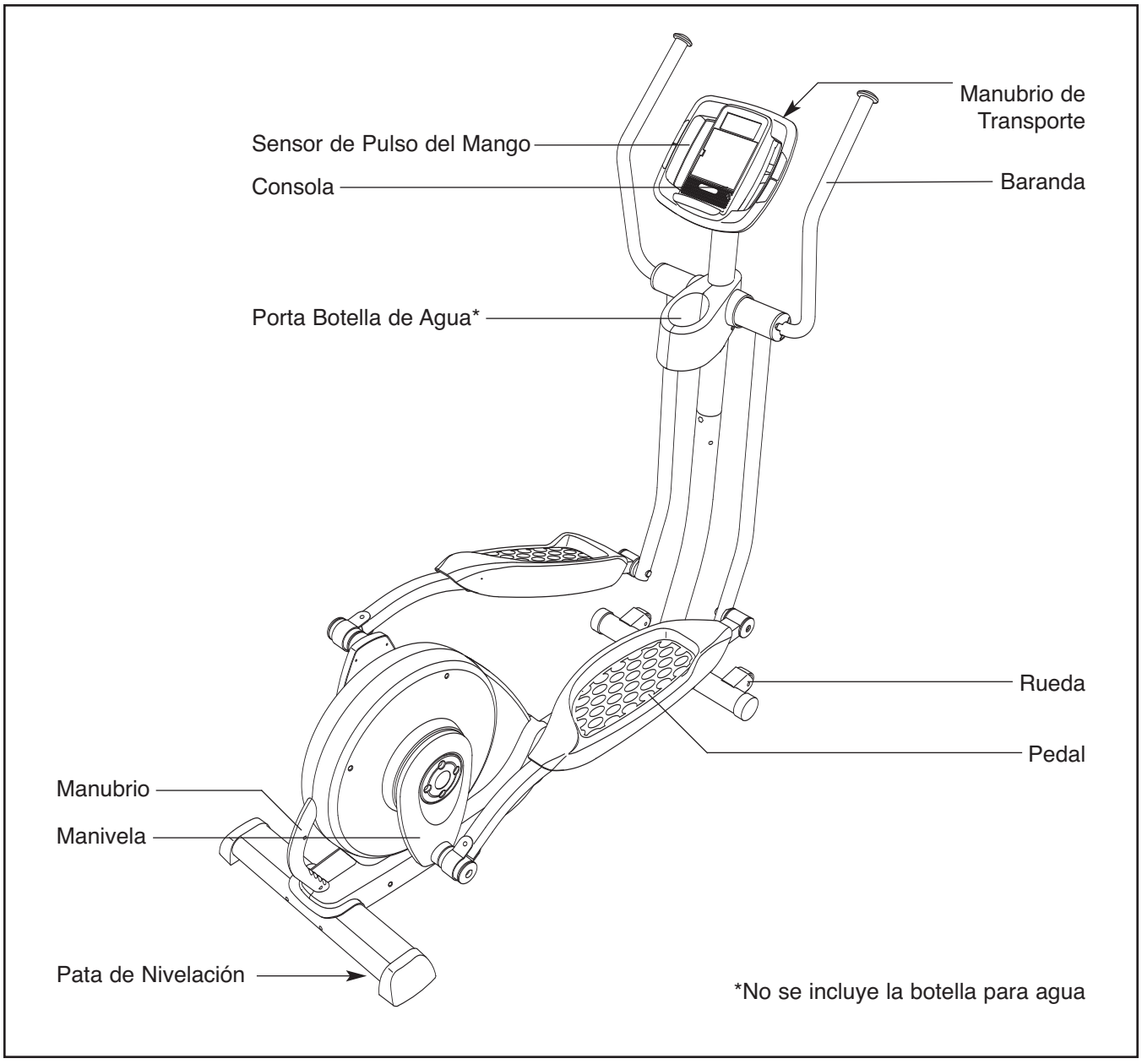
14. **Use el entrenador elíptico solamente como se describe en este manual.**

ANTES DE COMENZAR

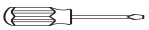
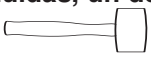
Gracias por seleccionar el entrenador elíptico PROFORM® SPACE SAVER 695. El entrenador elíptico SPACE SAVER 695 combina diseños innovadores con tecnología avanzada para dejarle disfrutar una excelente forma para hacer ejercicio cardiovascular cómodamente y en la intimidad de su hogar—y cuando no lo esté utilizándolo, el exclusivo entrenador elíptico SPACE SAVER 695 puede plegarse y quitarse de en medio para que no estorbe.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar el entrenador elíptico. Si tiene preguntas, vea la portada de este manual. El número de serie se puede buscar en la calcomanía pegada a la máquina para correr (vea la portada de éste manual para su localización).

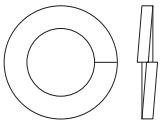
Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.



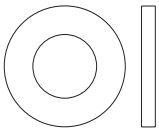
MONTAJE

El montaje requiere dos personas. Coloque todas las piezas del entrenador elíptico en una área despejada y quite los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje se halla completado. **El montaje requiere dos de las llaves hexagonales incluidas, un desarmador de estrella**  **, un llave ajustable** **, y un martillo de hule**  **.**

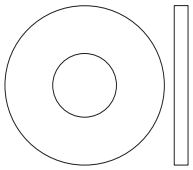
Use los dibujos de las piezas abajo para identificar las partes pequeñas que se usan en el montaje. El número en paréntesis abajo de cada dibujo se refiere al número clave de la pieza, de la LISTA DE LAS PIEZAS casi al final de este manual. El segundo número se refiere a la cantidad que se necesita para el montaje. **Nota: Algunas piezas pequeñas pueden haber sido armadas previamente para propósitos de envío. Si una parte no se encuentra en la bolsa de las piezas, revise si ha sido armada previamente.**



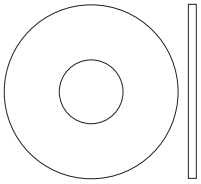
Arandela Dividida de M8 (90)–3



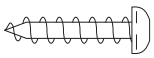
Arandela de M8 x 16mm (110)–2



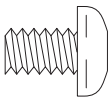
Arandela de M8 (88)–4



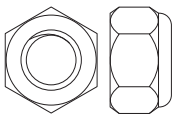
Arandela de M8 x 23mm x 1mm (112)–2



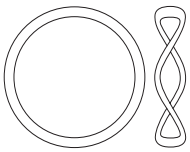
Tornillo de Cabeza Redonda de M4 x 16mm (101)–14



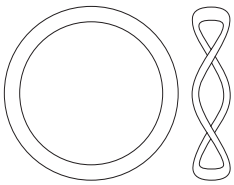
Tornillo Botón de M6 x 10mm (104)–8



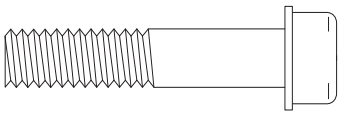
Contratuerca de Nylon de M8 (78)–3



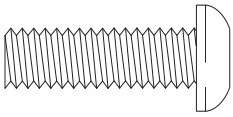
Arandela Ondulatoria de 22mm x 16mm (111)–2



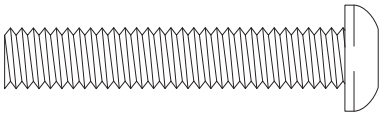
Arandela Ondulatoria de 23mm x 19mm (97)–2



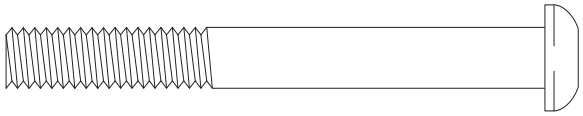
Tornillo del Cubo (87)–8



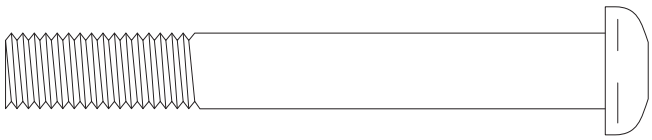
Tornillo Botón de M8 x 23mm (84)–4



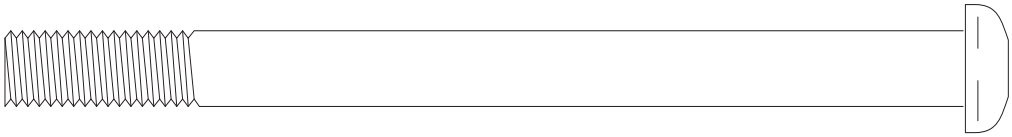
Tornillo Botón de M8 x 38mm (4)–6



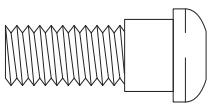
Perno Botón de M8 x 71mm (80)–1



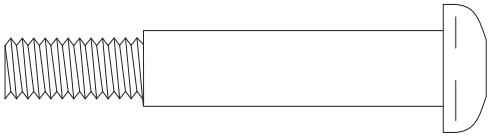
Tornillo Botón de M10 x 82mm (82)–2



Tornillo Botón de M10 x 127mm (83)–2



Tornillo con Collar de M8 x 23mm (115)–2

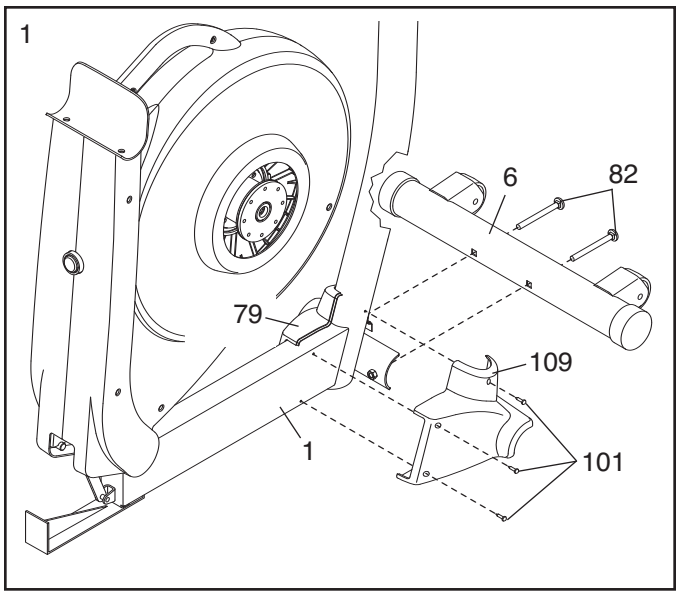


Perno con Collar de M10 x 58mm (71)–2

1. **Para facilitar el montaje, consulte la información que figura en la página 5 antes de empezar a ensamblar el entrenador elíptico.**

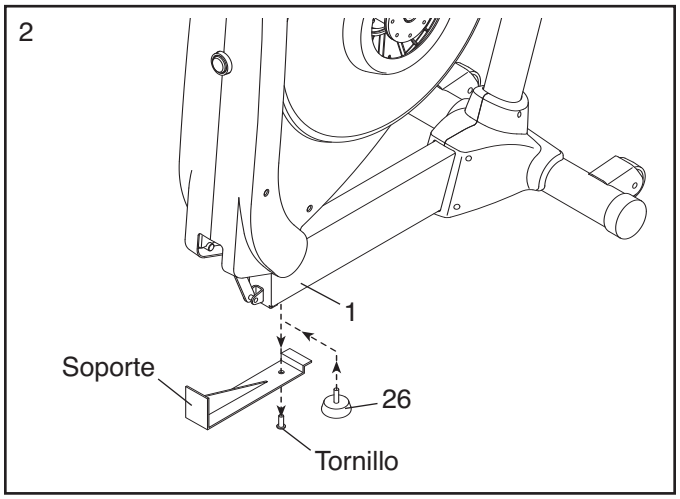
   Mientras otra persona levanta la Base (1), fije el Estabilizador Delantero (6) a la Base con dos Tornillos de Botón de M10 x 82mm (82).

   Seguidamente, sostenga las Cubiertas Izquierda y Derecha del Estabilizador (118, 119) alrededor de la Base (1). Fije las Cubiertas del Estabilizador con seis Tornillos de Cabeza Redonda de M4 x 16mm (101) (sólo se muestran tres).



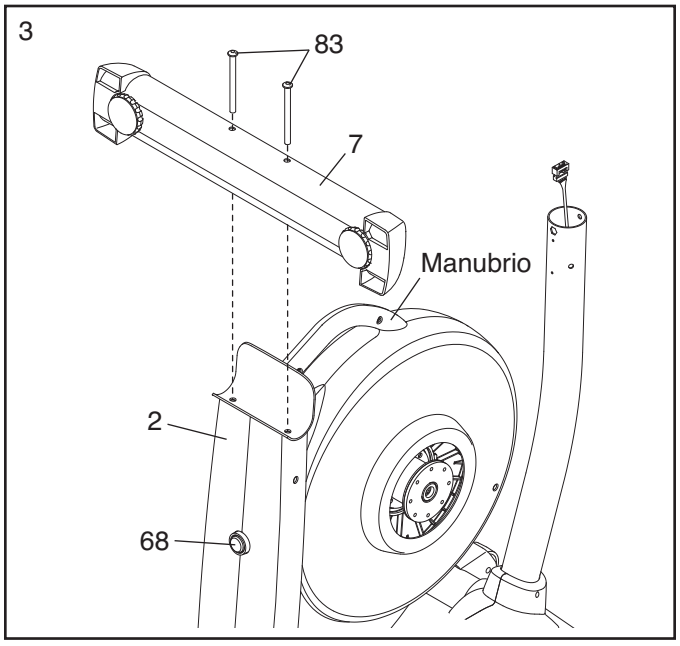
2. Retire el tornillo y el soporte de la Base (1). Deseche el tornillo y el soporte.

   Gire el Pie de la Base (26) hacia el interior de la Base (1), tan profundo como sea posible.



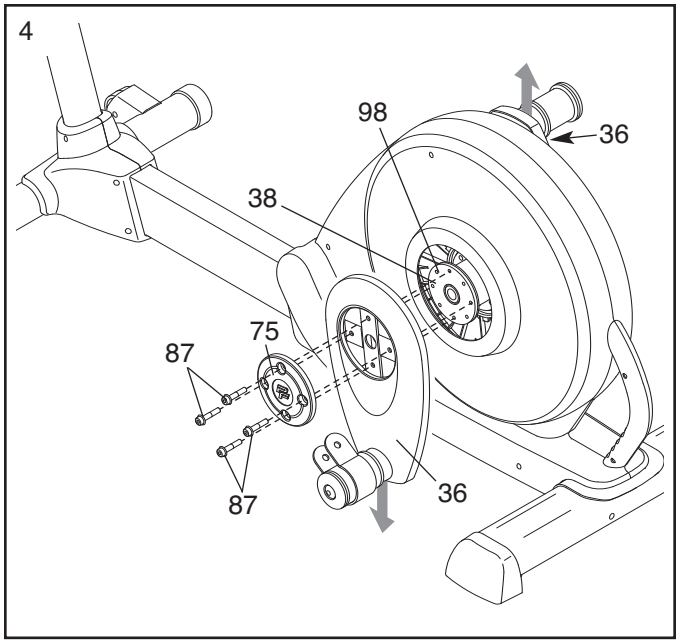
3. Fije el Estabilizador Trasero (7) a la Armadura (2) con dos Tornillos de Botón M10 x 127mm (83).

   Agarre el asidero de la Armadura (2), pulse el Botón del Pasador (68), y baje la Armadura hasta que el Estabilizador Trasero (7) quede apoyado sobre el suelo.



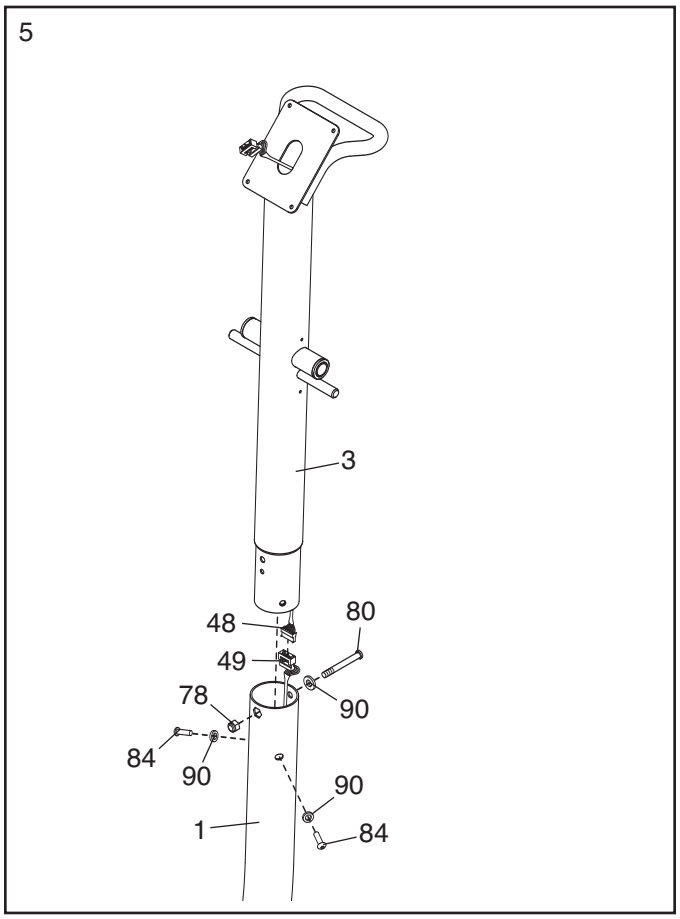
4. Sujete un Brazo de la Manivela (36) contra el Cubo de la Manivela izquierdo (38), y alinee los orificios del Brazo de la Manivela con los orificios no utilizados en el Cubo de la Manivela. A continuación, introduzca cuatro Tornillos de Cubo (87) a través de una Cubierta del Cubo (75) en el Brazo de la Manivela, y apriete con los dedos los Tornillos de Cubo en el Cubo de la Manivela. Apriete uno de los Tornillos de Cubo, y luego apriete el Tornillo de Cubo más alejado del primero. Seguidamente apriete los otros dos Tornillos de Cubo restantes.

   Repita este paso en el otro lado del entrenador elíptico. **Asegúrese de que los Brazos de la Manivela (36) estén orientados según se muestra. Nota: No hay Tornillos de Polea (98) en el lado derecho.**

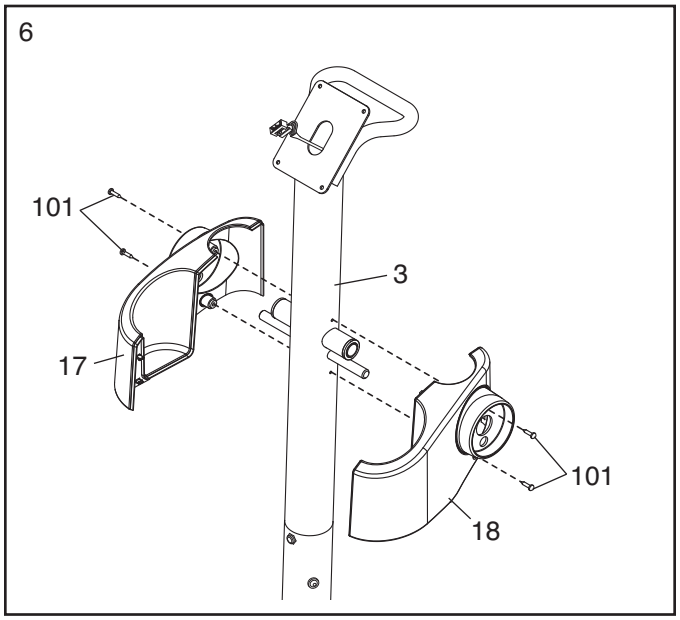


5. Mientras que otra persona sostiene el Vertical (3), conecte el Cableado Eléctrico Superior (48) al Cableado Eléctrico Inferior (49). **Tire suavemente del extremo superior del Cableado Eléctrico Superior para eliminar cualquier holgura,** e introduzca el Montante Vertical en la Base (1). Fije el Vertical con un Perno Botón de M8 x 71mm (80), una Arandela Dividida de M8 (90), y una Contratuerca de Nylon de M8 (78). **Asegúrese de la Contratuerca de Nylon quede en el orificio hexagonal de la Base.**

   Apriete dos Tornillos Botón de M8 x 23mm (84) y dos Arandelas Divididas de M8 (90) en la Base (1).



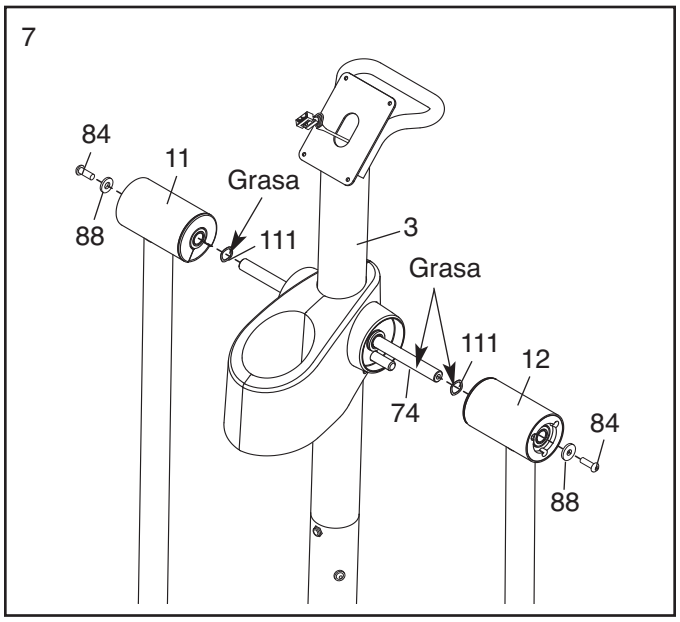
6. Oriente las Cubiertas Izquierda y Derecha del Vertical (17, 18) como se muestra. Fije las Cubiertas del Vertical alrededor del Montante Vertical (3) con cuatro Tornillos de Cabeza Redonda de M4 x 16mm (101).



7. Aplique una cantidad abundante de la grasa incluida al Eje de Pivote (74), y luego aplique una pequeña cantidad de grasa a dos Arandelas Onduladas de 22mm x 16mm (111). Luego, introduzca el Eje de Pivote a través del Montante Vertical (3).

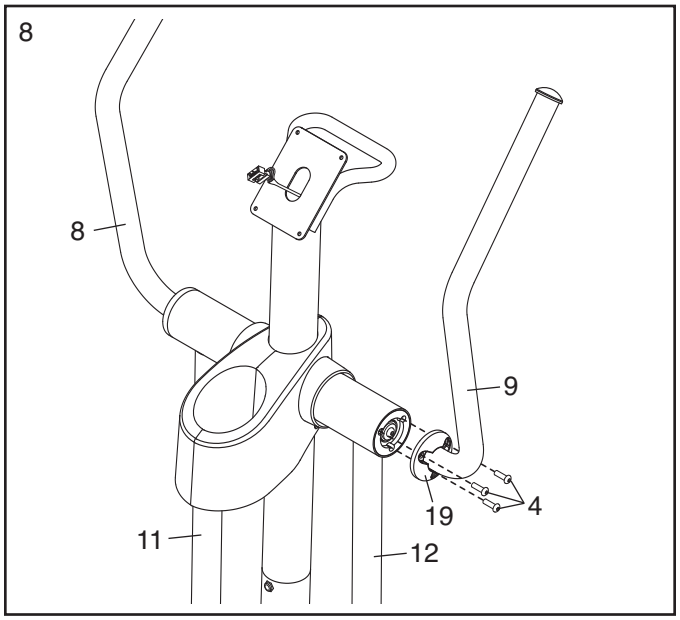
   Coloque una Arandela Ondulatoria de 22mm x 16mm (111) en el extremo izquierdo del Eje de Pivote (74). Identifique el Brazo Izquierdo (11), que está marcado con una pegatina “L”. Luego deslice el Brazo Izquierdo por sobre el Eje de Pivote. Fije el Brazo Izquierdo con un Tornillo Botón de M8 x 23mm (84) y una Arandela de M8 (88).

   Fije el Brazo Derecho (12) de la misma forma.



8. Identifique la Baranda Derecha (9), que está marcado con una pegatina “R”. Fije la Baranda Derecho al Brazo Derecho (12) con tres Tornillos de Botón de M8 x 38mm (4) y una Cubierta de la Baranda (19).

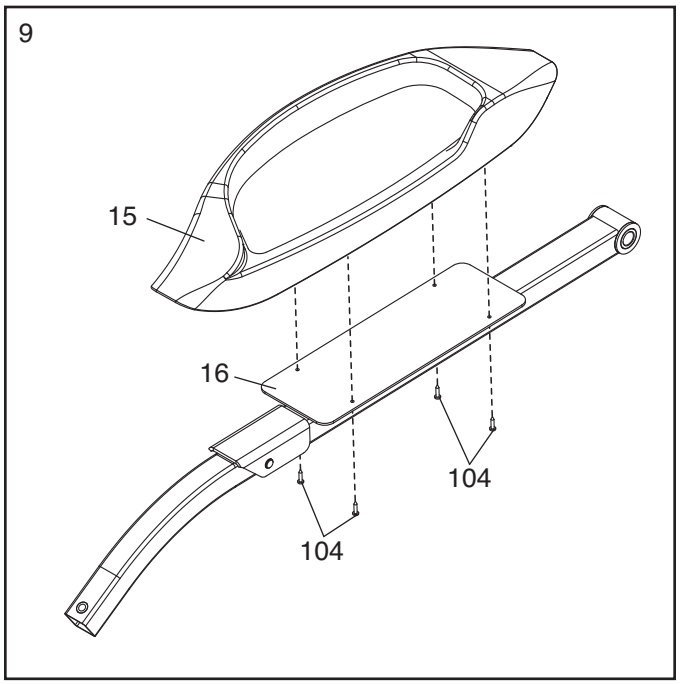
   Conecta la Baranda Izquierda (8) al Brazo Izquierdo (11) de la misma forma.



9. Identifique el Pedal Derecho (15) y la Pata del Pedal Derecho (16), que están marcados con pegatinas "R", y oriéntelos como se muestra.

   Fije el Pedal Derecho (15) a la Pata del Pedal Derecho (16) con cuatro Tornillos Botón de M6 x 10mm (104).

   Fije el Pedal Izquierdo (no se muestra) a la Pata del Pedal Izquierdo (no se muestra) de la misma forma.

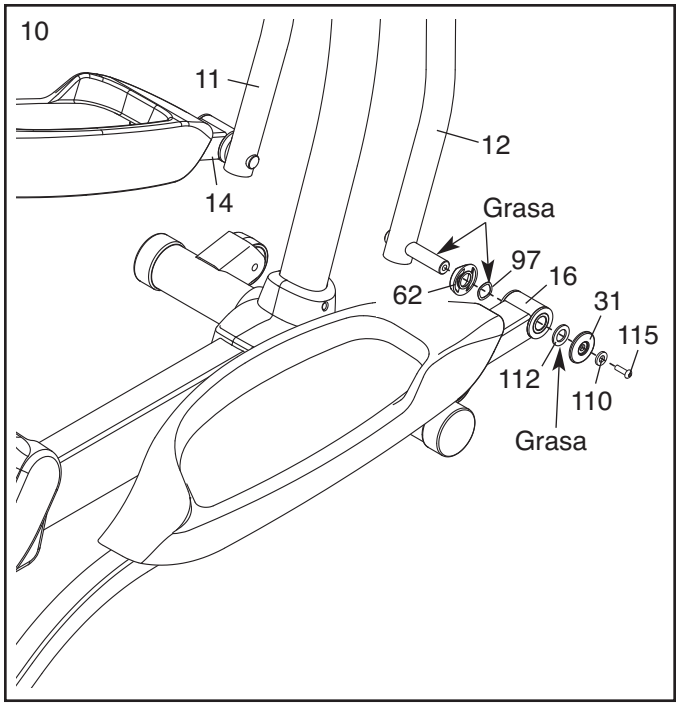


10. Aplique grasa al eje del Brazo Derecho Superior del Cuerpo (12). Luego aplique grasa a una Arandela Ondulatoria de 23mm x 19mm (97) y a una Arandela de M8 x 23mm x 1mm (112).

    Deslice un Espaciador de Brazo (62) por sobre el Brazo Derecho (12); **asegúrese de que el lado liso del Espaciador de Brazo esté orientado hacia afuera.** Luego coloque la Arandela Ondulada de 23mm x 19mm (97) en el Brazo Derecho.

    Deslice la Pata del Pedal Derecho (16) por sobre el Brazo Derecho (12). Fije la Pata del Pedal Derecho con un Tornillo con Collar de M8 x 23mm (115), una Arandela de M8 x 16mm (110), una Cubierta de la Pata de Pedal (31), y la Arandela de M8 x 23mm x 1mm (112).

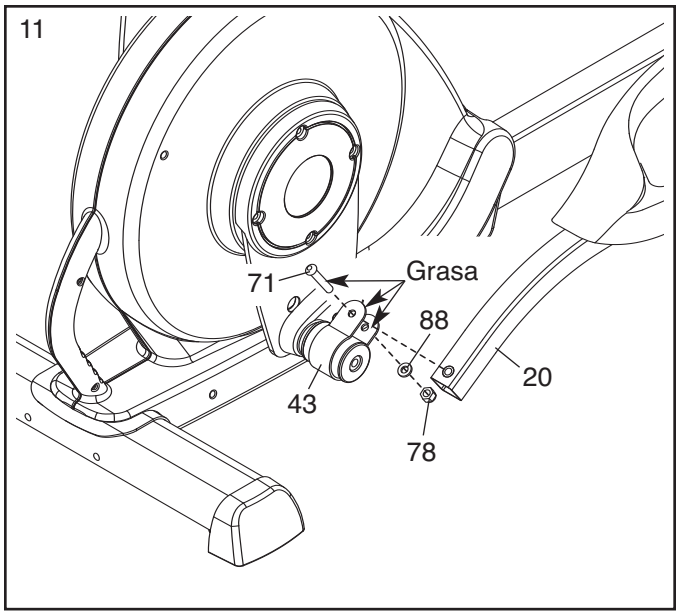
    Repita este paso para la Pata del Pedal Izquierdo (14) y el Brazo Izquierdo (11).



11. Aplique grasa al soporte del Manga del Buje de la Manivela (43) y a un Perno de con Collar de M10 x 58mm (71).

    Introduzca el Brazo Eslabón (20) derecho en el Mango del Buje de la Manivela (43) Fije el Brazo Eslabón derecho con el Perno con Collar de M10 x 58mm (71), una Arandela M8 (88), y una Contratuerca de Nylon de M8 (78).

    Repita este paso en el otro lado del entrenador elíptico.

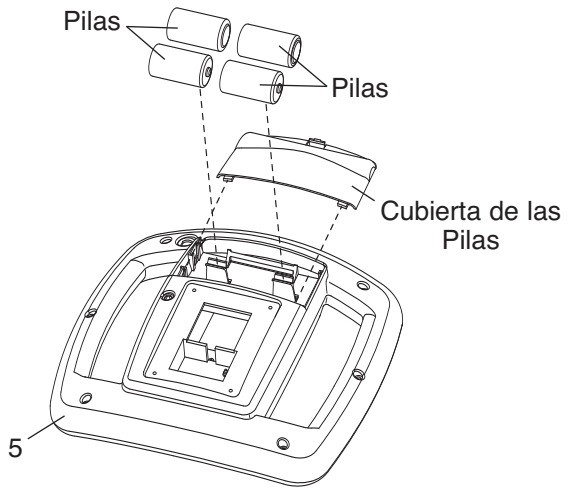


12. La Consola (5) puede funcionar con pilas “D” de 1.5V; se recomienda el uso de pilas alcalinas. **IMPORTANTE: Si el entrenador elíptico ha sido expuesto a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de introducir las pilas en la Consola. Si no lo hace, las pantallas de la consola u otros componentes electrónicos pueden dañarse.** Pulse la lengüeta de la tapa del compartimento de pilas, y retire la tapa. Luego introduzca cuatro pilas en la Consola. **Asegúrese de que las pilas queden orientadas como se muestra en el diagrama del compartimento de pilas.** A continuación vuelva a colocar la tapa de la Consola.

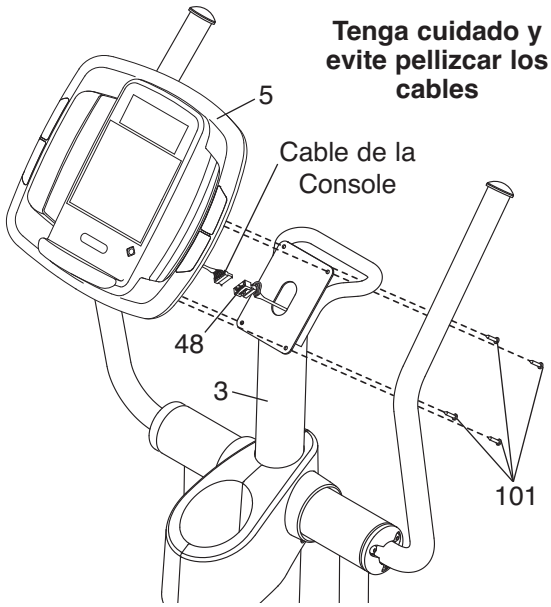
    Nota: La Consola (5) puede operarse también con una alimentación eléctrica opcional, en lugar de las pilas. **Para comprar una alimentación eléctrica, llame al número de teléfono que aparece en la portada de este manual.** Enchufe un extremo del cable de alimentación eléctrica a la toma de la Consola. Enchufe el otro extremo del cable de alimentación eléctrica a una toma eléctrica adecuadamente instalada y que cumpla con todos los códigos y ordenanzas locales.

13. **Consejo: Cuide de no pellizcar los cableados eléctricos durante este paso.** Mientras otra persona sostiene la Consola (5) cerca del Montante Vertical (3), conecte el cableado eléctrico de la Consola al Cableado Eléctrico Superior (48). Introduzca el cableado eléctrico sobrante en el Vertical. Luego fije la Consola al Montante Vertical con cuatro Tornillos de Cabeza Redonda de M4 x 16mm (101).

12



13

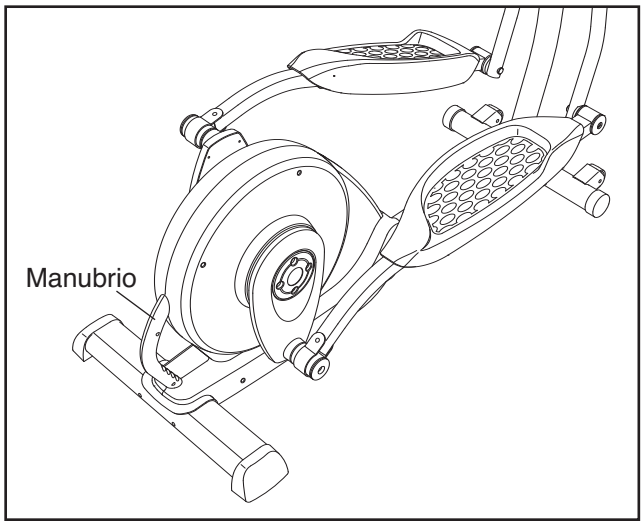


14. **Asegúrese de que todas las partes del entrenador elíptico estén adecuadamente apretadas.** Nota: Pueden sobrar algunas piezas de montaje después de terminar el montaje. Para impedir que se dañe el suelo o la alfombra, coloque una esterilla debajo del entrenador elíptico.

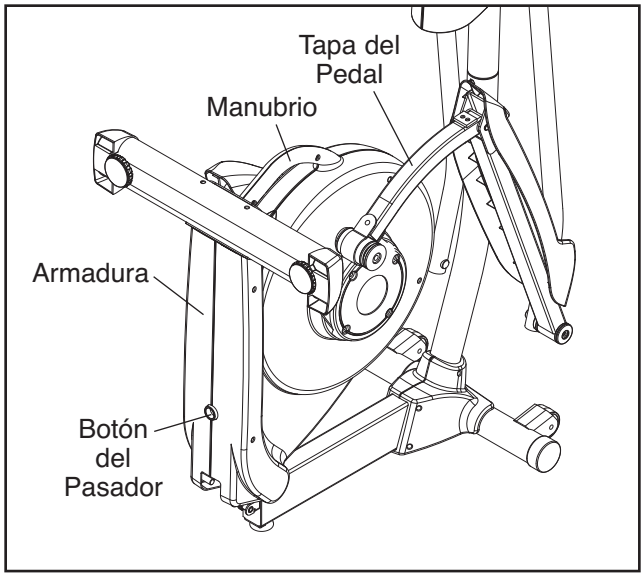
COMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

CÓMO PLEGAR Y DESPLEGAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Cuando el entrenador elíptico no esté en uso, la armadura puede plegarse para apartarla. Para plegar el entrenador elíptico, agarre el asidero del estabilizador trasero y levante la armadura hasta que ésta quede bloqueada en posición vertical.

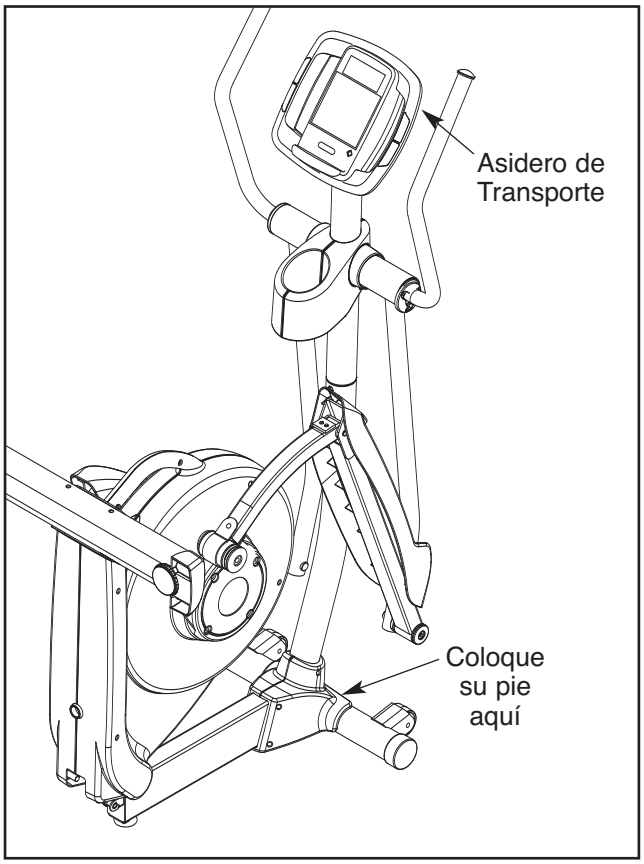


Para desplegar el entrenador elíptico, primero agarre el manubrio, pulse el botón de bloqueo y baje la armadura.



CÓMO MOVER EL ENTRENADOR ELÍPTICO

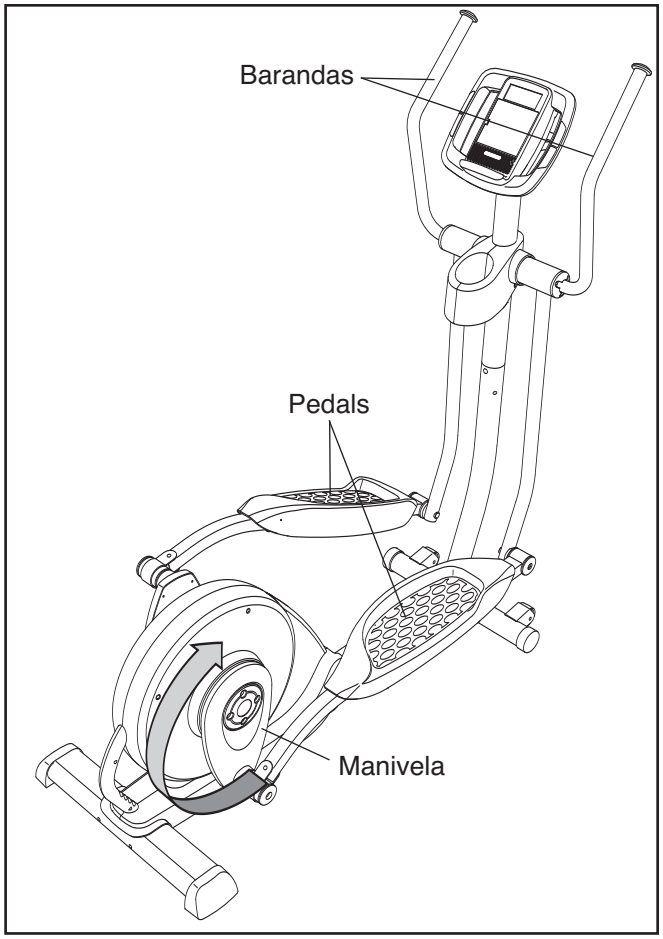
Para mover el entrenador elíptico, primero pliéguelo como se describe a la izquierda. Luego párese de frente al entrenador elíptico, agarre el asidero de transporte que está en el vertical y coloque un pie contra el centro del estabilizador frontal. Tire del asidero de transporte hasta que el entrenador elíptico ruede sobre sus ruedas frontales. Mueva cuidadosamente el entrenador elíptico a la posición deseada y luego bájela.



CÓMO REALIZAR EJERCICIOS EN EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Para subirse en el entrenador elíptico, agarre los manubrios y coloque un pie en el pedal que se encuentre en la posición más baja. Luego coloque el otro pie en el otro pedal. Empuje los pedales hasta que empiecen a moverse con un movimiento constante. **Nota: Los discos de los pedales pueden girar en cualquier dirección. Se recomienda que gire los discos de los pedales en la dirección que se muestra con la flecha de abajo; sin embargo, para variar, usted puede girar los discos de los pedales en dirección contraria.**

Para bajarse del entrenador elíptico, espere a que los pedales se detengan completamente. **IMPORTANTE: El entrenador elíptico no tiene una rueda libre; los pedales continuarán moviéndose hasta que se detenga el volante.** Cuando los pedales estén estacionarios, primero quite el pie del pedal más alto. Luego bájese quitando el pie del pedal más bajo.



CÓMO NIVELAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Si el entrenador elíptico se balancea ligeramente sobre el suelo durante su uso, gire una o ambas patas de nivelación situadas debajo del estabilizador trasero, hasta eliminar el movimiento de balanceo.

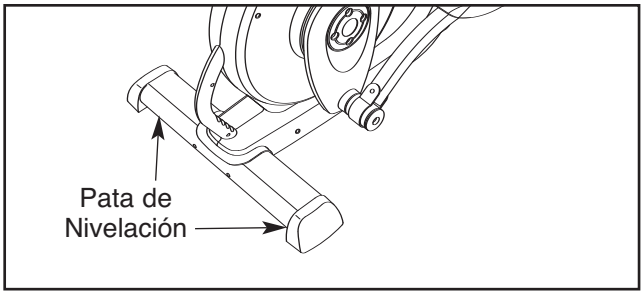
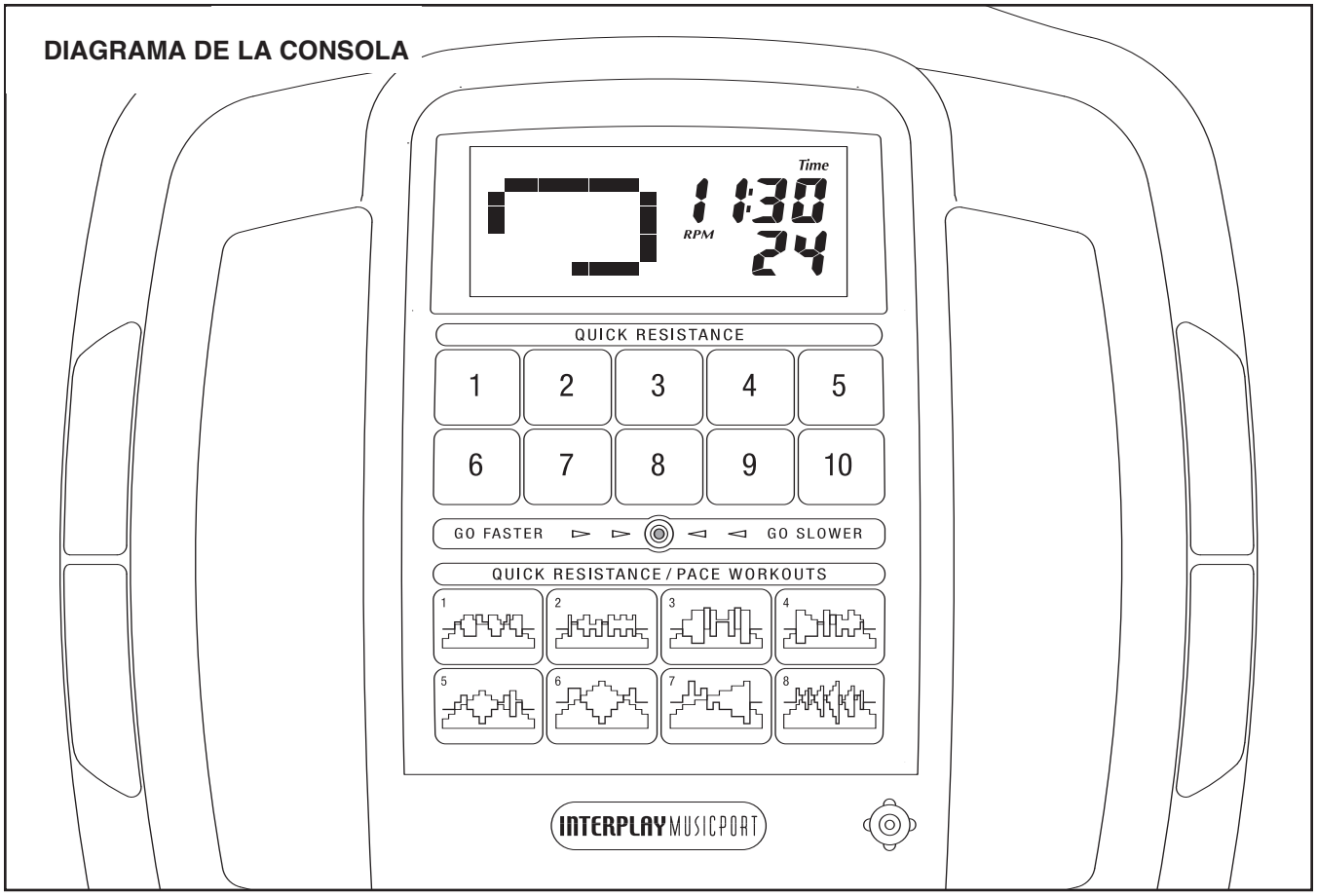


DIAGRAMA DE LA CONSOLA



CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola avanzada ofrece una selección de características diseñadas para hacer sus entrenamientos más disfrutables y eficaces. Cuando la función manual de la consola se selecciona, la resistencia de los pedales se puede ajustar con solo tocar un botón. A medida que usted hace ejercicios, la consola le proveerá información continua de su ejercicio. Usted puede medir su ritmo cardiaco usando el sensor de pulso empotrado.

La consola exhibe ocho entrenamientos preseleccionados que automáticamente cambian la resistencia de los pedales y le indican que pedalee más rápido o más lento, mientras le guían a través de un entrenamiento efectivo.

También puede conectar su reproductor de MP3 o de CD al sistema de sonido estéreo de la consola y escuchar su música favorita o sus audiolibros mientras realiza ejercicios.

Para usar la función manual de la consola, refiérase a los pasos que comienzan en la página 16. **Para utilizar un entrenamiento preseleccionado,** vea la página 18. **Para usar el sistema de sonido estéreo,** vea la página 18.

COMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

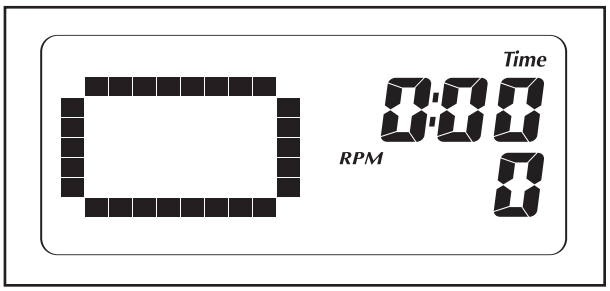
Nota: Si hay una hoja de plástico transparente en la carátula de la consola, quítela antes de usar la consola.

1. **Pulse cualquier botón en la consola o comience a pedalear para que ésta se encienda.**

   Cuando se enciende la consola, la pantalla y el medidor del paso objetivo se encenderá. Un tono sonará y la consola estará lista para el uso.

2. **Seleccione la función manual.**

   Cuando la corriente se acaba de encender, la función manual se seleccionará. Si ha seleccionado un entrenamiento, vuelva a seleccionar el modo manual presionando repetidamente cualquiera de los botones Resistencia Rápica/Entrenamientos de Paso [QUICK RESISTANCE/PACE WORKOUTS] hasta que aparezca una pista en el lado izquierdo de la pantalla.



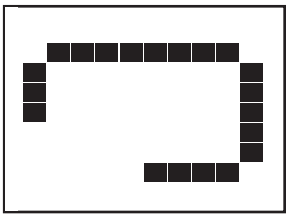
3. **Comience a pedalear y cambie la resistencia [RESISTANCE] de los pedales como lo desee.**

   A medida que pedalea, cambie la resistencia de los pedales presionando los botones Resistencia Rápica [QUICK RESISTANCE]. Hay diez niveles de resistencia. Nota: Después que se presionen los botones, tomará un momento para que los pedales alcancen el nivel de resistencia seleccionado.

4. **Siga su progreso con las pantallas.**

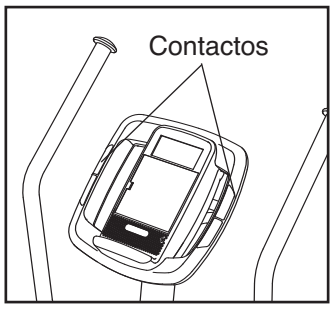
   La pantalla superior derecha puede mostrar el tiempo transcurrido, el número aproximado de calorías que ha quemado, y la distancia (total de revoluciones) que ha pedaleado. La pantalla cambia de modalidad en algunos segundos.

   La pantalla inferior derecha mostrará su paso de pedaleo (en revoluciones por minuto) y el nivel de resistencia de los pedales. La pantalla cambia de modalidad en algunos segundos. La pantalla también muestra su ritmo cardíaco cuando está usando el sensor de pulso de mano (vea el paso 5 en la página 17).



   La pantalla izquierda mostrará una pista que representa 540 revoluciones. A modo de que usted se ejercita, indicadores aparecerán repetidamente en sucesión alrededor de la pista hasta que toda la pista aparezca. Después, la pista desaparecerá y los indicadores aparecerán de nuevo en sucesión.

5. **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**



Antes que usted pueda usar el sensor de pulso, usted tiene que retirar el plástico protectivo de los contactos de metal del sensor de pulso. Además, asegúrese de que sus manos estén limpias. Para medir su ritmo cardíaco, sostenga el sensor de pulso del mango, con sus palmas reposando contra los contactos de metal. **Evite mover sus manos o agarrar los contactos apretadamente.**

Cuando se detecte su pulso, un símbolo de un corazón comenzará a destellar en la pantalla cada vez que su corazón palpita y también aparecerá una lectura de su ritmo cardíaco. Para la lectura de ritmo cardíaco más precisa, mantenga los contactos sostenidos por lo menos 15 segundos.

Si que su ritmo cardiaco no aparece, asevérese que tenga las manos en la posición que se describe. Tenga cuidado de no mover las manos en forma excesiva o de apretar los contactos metálicos demasiado fuerte. Para un funcionamiento más óptimo, limpie los contactos metálicos usando un paño suave; **nunca use alcohol, abrasivos, o químicos.**

6. **Cuando usted termine de hacer ejercicios, la consola se apagará automáticamente.**

Si los pedales no se mueven durante algunos segundos, se escuchará una serie de tonos y la consola hará una pausa.

Si los pedales no se mueven durante aproximadamente cinco minutos, la consola se apagará y las pantallas se restablecerán a su estado inicial.

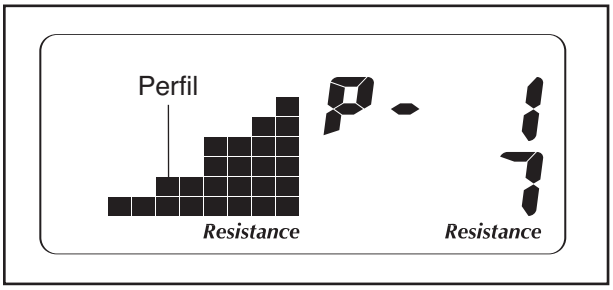
CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO PRESELECCIONADO

1. **Presione cualquier botón en la consola o comience a pedalear para que ésta se encienda.**

   Siga al paso 1 en la página 16.

2. **Seleccione un entrenamiento preseleccionado.**

   Para seleccionar un entrenamiento preseleccionado, presione uno de los ocho botones [RESISTENCIA RÁPIDA/ENTRENAMIENTOS DE PASO] QUICK RESISTANCE/PACE WORKOUTS]. Cuando seleccione un entrenamiento preseleccionado, el nombre del entrenamiento y el máximo nivel de resistencia se mostrarán en la pantalla durante algunos segundos. Un perfil de los niveles de resistencia del entrenamiento también se desplazará por el lado izquierdo de la pantalla.

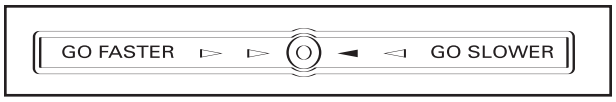


3. **Comience a pedalear para iniciar el entrenamiento.**

   Cada entrenamiento se divide en 30 segmentos de un minuto. Cada segmento tiene programado un nivel de resistencia y una configuración de paso idóneo. Nota: El mismo ajuste de resistencia y/o paso se puede programar para dos segmentos o más consecutivos.

   Durante el entrenamiento, el perfil de entrenamiento le mostrará su progreso (ver el dibujo de arriba). La columna destellante del perfil representa el segmento actual del entrenamiento. La altura de dicha columna indica el nivel de resistencia para el segmento actual. Al final de cada segmento del entrenamiento se escuchará una serie de tonos y el siguiente segmento del perfil comenzará a destellar. Si se ha programado un nivel de resistencia diferente para el siguiente segmento, el nivel de resistencia aparecerá en la pantalla durante algunos segundos para alertarle. La resistencia de los pedales cambiará.

   Durante el entrenamiento, el medidor del paso objetivo le indicará que mantenga su paso de pedaleo cercano a la configuración de paso idóneo para el segmento actual. Cuando se encienda un indicador izquierdo, aumente su paso; cuando se encienda un indicador derecho, reduzca su paso. Cuando el indicador central se encienda, mantenga su paso actual.



   IMPORTANTE: El medidor de paso objetivo está diseñado sólo para proporcionar una meta. Asegúrese de hacer ejercicios a un paso que sea cómodo para usted.

   Si el nivel de resistencia del segmento en curso es muy alto o muy bajo, presione los botones de Resistencia Rápida [QUICK RESISTANCE] para omitirlo. Sin embargo, cuando el periodo actual del programa se completa, el nivel de resistencia cambiará automáticamente si un ajuste de resistencia diferente se programa para el próximo periodo.

   Si deja de pedalear durante varios segundos, se escuchará una serie de tonos y el entrenamiento hará una pausa. Para reiniciar el entrenamiento, simplemente vuelva a pedalear. El entrenamiento continuará hasta que finalice el último segmento del perfil.

4. **Siga su progreso con las pantallas.**

   Vea el paso 4 en la página 16.

5. **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

   Vea el paso 5 en la pagina 17.

6. **Cuando usted termine de hacer ejercicios, la consola se apagará automáticamente.**

   Vea el paso 6 en la página 17.

CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO ESTÉREO

Para reproducir música o libros parlantes con el sistema de sonido estéreo de la consola, mientras se ejercita, enchufe un cable de audio (no incluido) a la toma de la consola y a una toma de su reproductor de MP3 o de CD; **asegúrese de que el cable de audio se haya introducido completamente.**

A continuación, presione el botón de reproducción de su reproductor de MP3 o de CD. Ajuste el volumen de los altavoces usando el control de volumen de su reproductor de MP3 o de CD.

MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS

Inspeccione y apriete regularmente todas las piezas del entrenador elíptico. Cambie inmediatamente todas las piezas desgastadas.

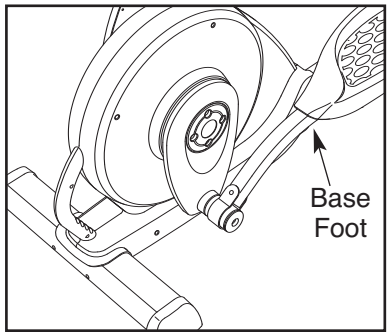
Para limpiar el entrenador elíptico, use un paño húmedo y una pequeña cantidad de jabón suave. **IMPORTANTE: Para evitar daños a la consola, mantenga los líquidos alejados de la misma y manténgala alejada de la luz solar directa.**

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE LA CONSOLA

Si la pantalla de la consola se torna oscura, debe cambiar las pilas; a mayoría de los problemas de la consola se originan por baja carga de las pilas. Véase el paso 12 de montaje en la página 11 para instrucciones sobre el cambio de pilas. Si el sensor de pulso del mango no funciona correctamente, consulte el paso 5 en la página 17.

CÓMO ELIMINAR LA FLEXIÓN EN EL CENTRO DEL ENTRENADOR ELÍPTICO

Si el entrenador elíptico se flexiona en el centro durante su uso, gire la pata de la base hasta eliminar la flexión.



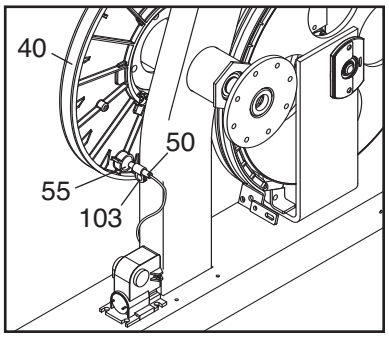
CÓMO NIVELAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Si el entrenador elíptico se balancea ligeramente sobre el suelo durante su uso, consulte la sección CÓMO NIVELAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO en la página 14.

CÓMO AJUSTAR EL INTERRUPTOR DE LENGÜETA

Si la consola no muestra la información correctamente, debe ajustar el interruptor de lengüeta. Primero, consulte el paso 11 en la página 10 para retirar los brazos articulados. Luego, consulte el paso 4 en la página 7 para retirar los brazos de la manivela.

Luego retire todos los tornillos de ambos protectores laterales; **hay tornillos de tres tamaños en los protectores laterales – fíjese en el tamaño del tornillo que saca de cada orificio.** Seguidamente, haga palanca sobre los protectores laterales para separarlos de la armadura.



Localice el Interruptor de Lengüeta (50). Gire la Polea (40) hasta que un Imán (55) se alinee con el Interruptor de Lengüeta. Afloje el Tornillo M4 x 16mm (103), sin retirarlo. Deslice ligeramente el Interruptor de Lengüeta acercándolo o alejándolo del Imán, y luego vuelva a apretar el Tornillo. Balancee la Polea hacia delante y hacia atrás lo suficiente como para que el Imán pase repetidamente por el Interruptor de Lengüeta. Repita el procedimiento hasta que la consola muestre la información correctamente.

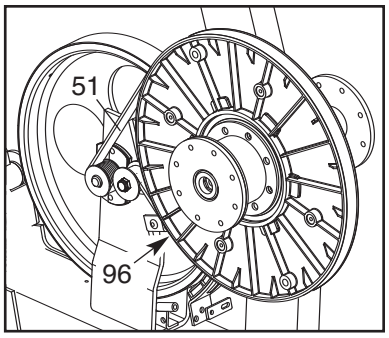
Cuando el Interruptor de Lengüeta esté correctamente ajustado, vuelva a colocar los protectores laterales, los brazos de la manivela y los brazos articulados. Nota: Si tiene alguna pregunta sobre cuál tornillo le corresponde a cada orificio, consulte el DIBUJO DE LAS PIEZAS B en la página 27 y la LISTA DE LAS PIEZAS en la página 24.

CÓMO AJUSTAR LA BANDA

Si siente que los pedales resbalan cuando pedalea, incluso cuando están configurados para su máxima resistencia, la Banda (51) podría necesitar un ajuste.

Primero, consulte el paso 11 en la página 10 para retirar los brazos articulados. Luego, consulte el paso 4 en la página 7 para retirar los brazos de manivela.

Luego retire todos los tornillos de ambos protectores laterales; **hay tornillos de tres tamaños en los protectores laterales – fíjese en el tamaño del tornillo que saca de cada orificio.** Seguidamente, haga palanca sobre los protectores laterales para separarlos de la armadura.



Apriete el Tornillo de M8 x 35mm (96) hasta que la Banda (51) esté apretada. Vuelva a colocar los protectores laterales, los brazos de la manivela y los brazos articulados. Nota: Si tiene alguna pregunta sobre cuál tornillo corresponde a cada orificio, consulte el DIBUJO DE LAS PIEZAS B en la página 27 y la LISTA DE LAS PIEZAS en la página 24.

GUÍA DE EJERCICIOS

⚠ ADVERTENCIA: Antes de iniciar éste o cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para individuos con edades superiores a 35 años o para aquellos con problemas previos de salud.

El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores, incluyendo su movimiento, pueden afectar a la precisión de las lecturas del ritmo cardiaco. El sensor de pulso está previsto sólo como ayuda para los ejercicios, determinando las tendencias generales de su ritmo cardiaco.

Las siguientes indicaciones le ayudarán a planificar su programa de ejercicios. Para información más detallada sobre los ejercicios consiga un libro acreditado o consulte con su médico.

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

Ya que su objetivo sea quemar grasa fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para alcanzar los resultados deseados es hacer ejercicios con la intensidad adecuada. El nivel de intensidad adecuado puede encontrarse tomando como guía su ritmo cardiaco. El esquema que se presenta más abajo muestra los ritmos cardíacos recomendados para quemar grasas y hacer ejercicios aeróbicos.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Para encontrar el ritmo cardiaco adecuado para usted, primero busque su edad cerca de la parte inferior del esquema (las edades se redondean al múltiplo de 10 más cercano). Luego busque los tres números por encima de su edad. Los tres números definen su "zona de entrenamiento". Los dos números por debajo constituyen los ritmos cardíacos recomendados para quemar grasa, el número más alto es el ritmo cardiaco recomendado para realizar ejercicios aeróbicos.

Quemar Grasa—Para quemar grasas eficientemente usted debe hacer ejercicios a un nivel de intensidad relativamente bajo, durante un periodo de tiempo mantenido. Durante los primeros minutos de ejercicio su cuerpo utiliza las *calorías fácilmente accesibles de los carbohidratos* para obtener energía. Sólo tras los primeros minutos su cuerpo comienza a utilizar las *calorías de las grasas* almacenadas para obtener energía. Si su objetivo es quemar grasas, ajuste la intensidad de su ejercicio hasta que el ritmo cardiaco esté próximo al número más bajo de su zona de entrenamiento. Para quemar grasas de manera óptima, ajuste la la intensidad de su ejercicio hasta que su ritmo cardiaco esté próximo al número intermedio de su zona de entrenamiento.

Ejercicios Aeróbicos—Si su objetivo es fortalecer su sistema cardiovascular, sus ejercicios deben ser "aeróbicos". Los ejercicios aeróbicos constituyen una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno durante periodos de tiempo prolongados. Para realizar ejercicios aeróbicos ajuste la intensidad de su ejercicio hasta que su ritmo cardiaco esté próximo al número más alto de su zona de entrenamiento.

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

Calentamiento—Inicie cada sesión de entrenamiento estirando y ejercitando ligeramente los músculos durante 5 a 10 minutos. Un calentamiento adecuado aumenta su temperatura corporal, su frecuencia cardiaca y su circulación, preparándole para los ejercicios.

Ejercicios en la Zona de Entrenamiento—Tras el calentamiento aumente la intensidad de sus ejercicios hasta que su pulso se encuentre en su zona de entrenamiento durante 20 a 30 minutos. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios no mantenga su pulso en su zona de entrenamiento durante más de 20 minutos.) Respire de manera regular y profundamente mientras hace ejercicios - nunca contenga la respiración.

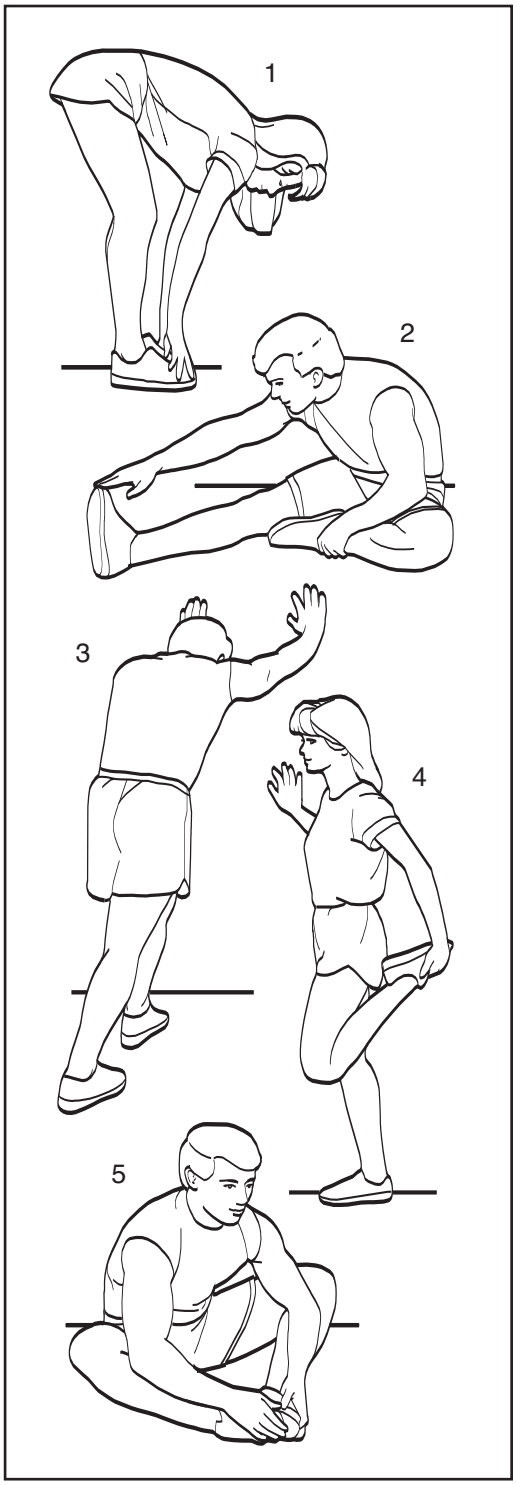
Relajación—Termine cada sesión de entrenamiento con estiramientos de relajación durante 5 a 10 minutos. Esto aumentará la flexibilidad de sus músculos y le ayudará a evitar problemas posteriores al ejercicio.

Frecuencia de Ejercicios

Para mantener o mejorar su forma física, complete tres sesiones de entrenamiento cada semana, con al menos un día de descanso entre sesiones. Tras algunos meses puede completar hasta cinco sesiones de entrenamiento cada semana si lo desea. Recuerde, la clave para el éxito es hacer de los ejercicios una parte regular y agradable de su vida diaria.

SUGERENCIAS PARA ESTIRAMIENTO

La forma correcta para algunos estiramientos básicos está mostrada en los dibujos de abajo. Hágalos despacio—manténgase quieto en cada posición.



1. Extensiones Tocando las Puntas de los Pies

Párese con las rodillas ligeramente dobladas y doble la cintura lentamente hacia el frente. Deje que su espalda y brazos se relajen mientras se estira al máximo hasta tocar las puntas de sus pies. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Tendón de la corva, la espalda y la parte trasera de las rodillas.

2. Extensión de Tendón de las Corvas

Siéntese con una pierna extendida. Doble la suela del otro pie hacia usted y póngala contra el interior de la pierna extendida. Dóblese tratando de tocar los dedos del pie extendido o tanto como pueda. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Tendón de la corva, la parte baja de la espalda y la ingle.

3. Extensiones de Tendón de Aquiles y Pantorrillas

Con una pierna enfrente de la otra, reclínese hacia adelante y coloque las manos contra la pared. Mantenga la pierna de atrás estirada y el pie de la misma pierna tocando el suelo completamente. Doble la pierna de enfrente reclínese hacia adelante y empuje con la cadera en dirección a la pared. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas. Para un mayor estiramiento del tendón de aquiles doble la pierna de atras. Estira: Pantorrillas tendón de aquiles y tobillos.

4. Extensiones de los Cuadricéps

Sosteniéndose con una mano en la pared, con la otra mano agarre uno de sus pies. Acérquelo lo más que se pueda a sus glúteos. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas. Estira: Cuadricéps y músculos de la cadera.

5. Estiramiento de los Muslos Internos de la Cadera

Siéntese con las piernas dobladas y con las plantas de los pies tocando una contra la otra. Tire de los pies juntos hacia adentro lo más que se pueda. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Cuadricéps y músculos de la cadera.

NOTAS

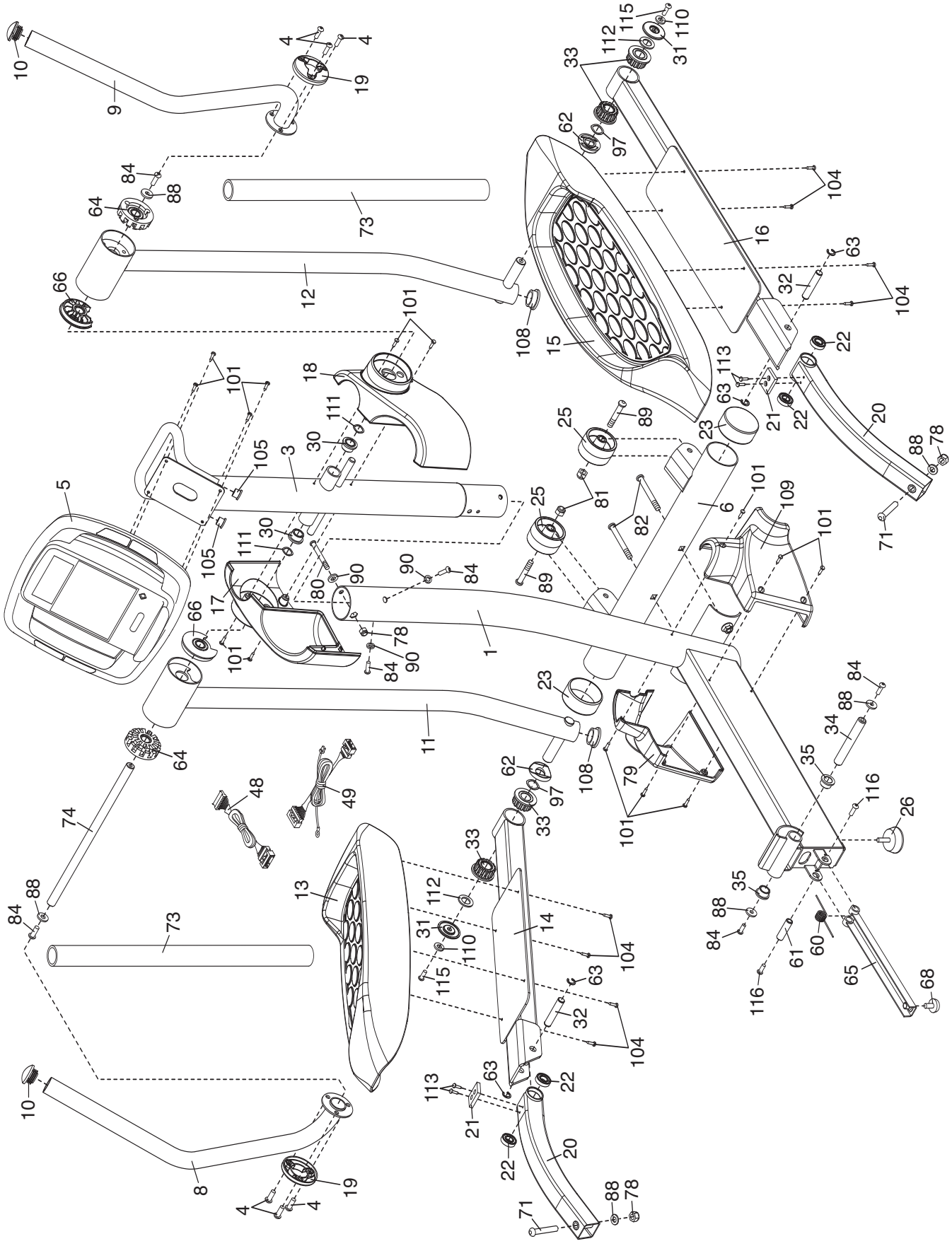
LISTA DE LAS PIEZAS—N°. de Modelo PFEVEL95007.0 R0907A

Nº	Ctd.	Descripción
1	1	Base
2	1	Armadura
3	1	Montante Vertical
4	6	Tornillo Botón de M8 x 38mm
5	1	Consola
6	1	Estabilizador Delantero
7	1	Estabilizador Trasero
8	1	Baranda Izquierda
9	1	Baranda Derecha
10	2	Tapa del Extremo de la Baranda
11	1	Brazo Izquierdo
12	1	Brazo Derecho
13	1	Pedal Izquierdo
14	1	Pata del Pedal Izquierdo
15	1	Pedal Derecho
16	1	Pata del Pedal Derecho
17	1	Cubierta Izquierda del Montante Vertical
18	1	Cubierta Derecha del Montante Vertical
19	2	Cubierta de la Baranda
20	2	Brazo Eslabón
21	2	Almohadilla del Brazo Eslabón
22	4	Bushing del Brazo Eslabón
23	2	Tapa del Extremo del Estabilizador Delantero
24	2	Tapa del Extremo del Estabilizador Trasero
25	2	Rueda
26	1	Pie de la Base
27	2	Pata de Nivelación
28	1	Protector del Lado Izquierdo
29	1	Protector del Lado Derecho
30	2	Buje del Montante Vertical
31	2	Cubierta de la Pata del Pedal
32	2	Eje de la Tapa del Pedal
33	4	Buje de la Pata del Pedal
34	1	Eje de la Base
35	2	Buje de la Base
36	2	Manivela
37	2	Cubierta de la Manivela
38	2	Cubo de la Manivevla
39	1	Espaciador de la polea
40	1	Polea
41	2	Placa de la Cubierta
42	4	Buje de la Manivela
43	2	Manga del Buje de la Manivela
44	2	Juego de Bujes de la Manivela
45	1	Manivela
46	1	Espaciador de la Manivela
47	2	Anillo de la Manivela
48	1	Cableado Eléctrico Superior
49	1	Cableado Eléctrico Inferior
50	1	Cable del Interruptor de Lengüeta
51	1	Banda
52	1	Volante
53	1	Iman en "C"
54	1	Copa con Bujes
55	2	Imán
56	1	Resorte
57	1	Brazo Estable
58	1	Soporte Estable
59	1	Abrazadera
60	1	Resorte del Pasador
61	1	Perno de la Base
62	2	Espaciador de Brazo
63	4	Gancho de Retención
64	2	Bushing Superior Externo del Cuerpo
65	1	Soporte de Pivote
66	2	Bushing Superior Interno del Cuerpo
67	1	Anillo del Botón de Bloqueo
68	1	Botón del Pasador
69	1	Conector del Protector Lateral
70	1	Motor
71	2	Perno con Collar de M10 x 58mm
72	1	Conjunto de Cables de Resistencia
73	2	Mango de Espuma
74	1	Eje de Pivote
75	2	Cubierta del Cubo
76	2	Tapa de la Manivela
77	2	Soporte del Volante
78	4	Contratuerca de Nylon de M8
79	1	Contratuerca Izquierda del Estabilizador
80	1	Perno Botón de M8 x 71mm
81	2	Contratuerca de Nylon de M10
82	2	Tornillo Botón de M10 x 82mm
83	2	Tornillo Botón de M10 x 127mm
84	6	Tornillo Botón de M8 x 23mm
85	1	Tornillo Botón de M6 x 10mm
86	2	Tornillo de la Manivela
87	8	Tornillo del Cubo
88	6	Arandela de M8
89	2	Tornillo Botón de M10 x 60mm
90	3	Arandela Dividida de M8
91	1	Espaciador del Volante
92	1	Arandela del Volante
93	1	Anillo de Retención del Volante
94	4	Tornillo de la Copa de Bujes
95	1	Tornillo de Parada
96	1	Tornillo de M8 x 35mm
97	4	Arandela Ondulatoria de 23mm x 19mm
98	4	Tornillo de la Polea

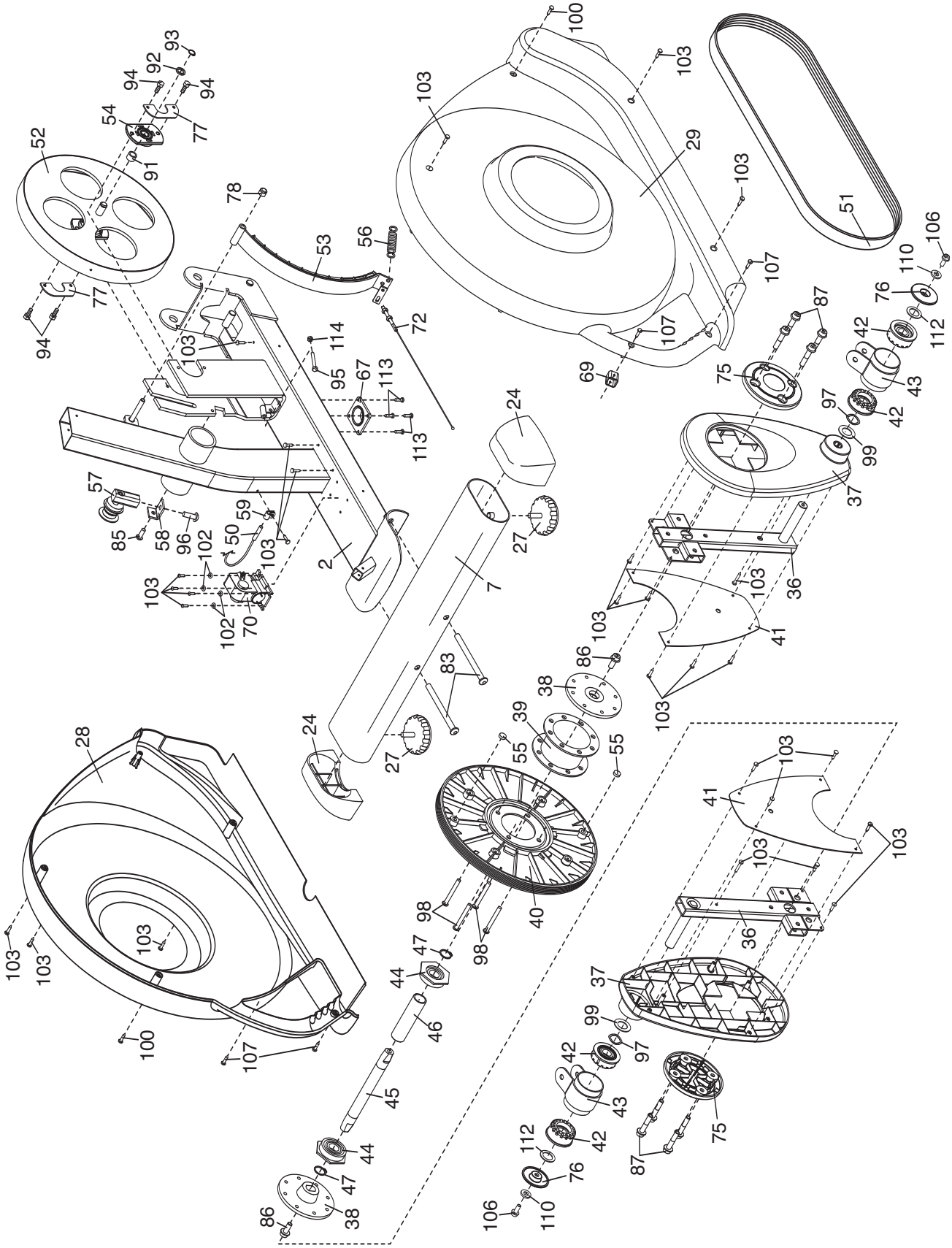
Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
99	2	Arandela de la Manivela	110	4	Arandela de M8 x 16mm
100	2	Tornillo de M4 x 25mm	111	2	Arandela Ondulatoria de 22mm x 16mm
101	14	Tornillo de Cabeza Redonda de M4 x 16mm	112	4	Arandela de M8 x 23mm x 1mm
102	4	Arandela de Motor	113	8	Tornillo de Cabeza Plana de M4 x 16mm
103	28	Tornillo de M4 x 16mm	114	1	Tuerca de M6
104	8	Tornillo Botón de M6 x 10mm	115	2	Tornillo con Collar de M8 x 23mm
105	2	Tapa de Extremo del Asidero de Transporte	116	2	Tornillo Botón de M8 x 15mm
106	2	Tornillo Remiendo de M8 x 23mm	*	–	Llave Hexagonal
107	4	Tornillo de M4 x 12mm	*	–	Grasa
108	2	Tapa de Extremo de Brazo Superior del Cuerpo	*	–	Manual del Usuario
109	1	Cubierta Derecha del Estabilizador			

Nota: Características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso. Vea el reverso de este manual para ordenar piezas de repuesto. *significa una parte no ilustrada.

DIBUJO DE LAS PIEZAS A—Nº de Modelo PFEVEL95007.0 R0907A



DIBUJO DE LAS PIEZAS B—Nº de Modelo PFEVEL95007.0 R0907A



COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO

Para solicitar componentes de repuesto lea la portada de este manual. Para ayudarnos a proporcionarle asistencia, por favor esté listo para proporcionar la siguiente información cuando nos contacte:

- número de modelo y número de serie del producto (vea la portada de este manual)

- nombre del producto (vea la portada de este manual)

- número clave y descripción del (de las) pieza(s) (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual)

Nº de Pieza 256892 R0907A

Impreso en China © 2007 ICON IP, Inc.